

Научная статья
УДК 159.9.07(045)
DOI: 10.20323/1813-145X-2024-4-139-167
EDN: SLBTWC

Психологическая структура жизненных ориентаций личности в экстремальной социогенной ситуации

Алевтина Александровна Никулина

Преподаватель, Донецкий государственный педагогический университет. 284626, Донецкая Народная Республика, г. Горловка, ул. Рудакова, 25
sidelnikova27@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-0004-5006>

Аннотация. Статья посвящена представлению психологической структуры жизненных ориентаций личности в экстремальной социогенной ситуации. Целью исследования выступает диагностика психологических особенностей формирования жизненных ориентаций молодежи, проживающей в экстремальной социогенной ситуации, при разном уровне жизнестойкости. Выборочную совокупность исследования составили 142 респондента (65 % женщин и 35 % мужчин) в возрасте от 18 до 35 лет, постоянно проживающих на территории Донецкого региона в период ведения боевых действий. Возраст участников исследования находится в интервале 18–35-ти лет. Эмпирические данные были получены с применением следующих методик: шкала базовых убеждений (Р. Янов-Бульман, в адаптации О. Кравцовой); методика изучения личностных ценностей Ш. Шварца (В. Н. Карандашев); тест жизнестойкости (Д. А. Леонтьев); тест смысловых ориентаций (Д. А. Леонтьев). Установлено, что ядром структуры жизненных ориентаций людей с низкой жизнестойкостью является поиск смысла жизни в условиях экстремальной социогенной ситуации. Структура жизненных ориентаций людей с высокой жизнестойкостью наполнена стабильными психологическими характеристиками, обеспечивающими человеку адекватное объяснение экстремальной ситуации и непротиворечивое существование в ней. Высокий уровень жизнестойкости является залогом стабильного и оптимального восприятия и отношения человека к экстремальной социогенной ситуации. Обеспечивается это сформированными убеждениями и ценностями личности. Отсутствие или слабая выраженность последних является следствием низкой жизнестойкости и более интенсивным функционированием в структуре жизненных ориентаций смысловых компонентов личности.

С целью формирования жизнестойкости и повышения ее уровня нами были разработаны и предложены психологические рекомендации для молодежи, проживающей в условиях экстремальной социогенной ситуации. Так, данные рекомендации позволят повысить уровень жизнестойкости, смоделировать позитивный образ будущего, усилить веру в собственные ресурсы, расширить возможности личности, сформировать необходимые знания, умения и навыки.

Ключевые слова: жизненные ориентации; уровень жизнестойкости; возможности личности; смысловые компоненты личности; экстремальная ситуация; психологическая структура; трудная жизненная ситуация

Для цитирования: Никулина А. А. Психологическая структура жизненных ориентаций личности в экстремальной социогенной ситуации // Ярославский педагогический вестник. 2024. № 4 (139). С. 167-174. <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2024-4-139-167>. <https://elibrary.ru/SLBTWC>

Original article

The psychological structure of life orientations of a person in extreme sociogenic situation

Alevtina A. Nikulina

Lecturer, Donetsk state pedagogical university. 284626, Donetsk People's Non-Republic, Gorlovka, Rudakov st., 25
sidelnikova27@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-0004-5006>

Abstract. The article is devoted to the presentation of the psychological structure of a person's life orientations in an extreme sociogenic situation. The purpose of the study is to diagnose the psychological features of the formation of life orientations of young people living in the extreme sociogenic situation, with different levels of resilience. The sample population of the study amounted to 142 respondents (65 % of women and 35 % of men) aged 18 to 35 years, permanently residing in the territory of the Donetsk region during the period of military activity. The age of the study

© Никулина А. А., 2024

participants is in the range of 18–35 years. Empirical data were obtained using the following methods: base belief scale (R. Yanov-Bulman, adapted by O. Kravtsova); methodology for studying the personal values of S. Schwartz (V. N. Karandashev); resilience test (D. A. Leontyev); test of meaning-life orientations (D. A. Leontyev). It has been established that the core of the structure of life orientations of people with low resilience is the search for the meaning of life in the extreme sociogenic situation. The structure of life orientations of people with high resilience is filled with stable psychological characteristics that provide a person with an adequate explanation of the extreme situation and consistent existence in it. A high level of resilience is the key to a stable and optimal perception and attitude of a person to the extreme sociogenic situation. This is ensured by the formed beliefs and values of the individual. The absence or weak expression of the latter is a consequence of low resilience and more intensive functioning in the structure of life orientations of the personality's semantic components.

In order to form resilience and increase its level, we have developed and proposed psychological recommendations for young people living in the extreme sociogenic situation. Thus, these recommendations will increase the level of resilience, simulate a positive image of the future, strengthen faith in their own resources, expand the capabilities of the individual, and form the necessary knowledge, skills and abilities.

Key words: life orientations; level of resilience; personality opportunities; semantic components of personality; extreme situation; psychological structure; difficult life situation

For citation: Nikulina A. A. The psychological structure of life orientations of a person in extreme sociogenic situation. *Yaroslavl pedagogical bulletin*. 2024; (4): 167-174. (In Russ.). <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2024-4-139-167>. <https://elibrary.ru/SLBTWC>

Введение

В современном мире люди сталкиваются с многочисленными трудными жизненными ситуациями, которые возникают на протяжении всего жизненного пути, в разных сферах деятельности человека. Тем не менее, человек включается в совокупность причин и следствий своей жизни не только как зависимая от внешних обстоятельств, но и как активно их преобразующая, формирующая в определенных пределах стратегию своей жизни личность. Во многих психологических исследованиях, в связи со сложностью и порой трагичностью обстоятельств современной жизни, наблюдается смещение акцента в сторону изучения проблематики экстремальных ситуаций [Олейник, 2010, с. 196].

В жизни каждого человека могут возникнуть такие ситуации, когда человек не может реагировать на внешние воздействия привычным способом, ему нужно адекватно выходить из сложившейся трудной ситуации. Среди авторов, занимавшихся изучением трудных жизненных ситуаций, можно назвать Л. И. Анцыферову [Анцыферова, 1994, с. 3–18], Л. Ф. Бурлачука [Бурлачук, 1998, с. 263], Ф. Е. Василюка [Василюк, 2023, с. 106–137], Е. Е. Данилову [Данилова, 1996, с. 69–81], К. Муздыбаева [Муздыбаев, 1998, с. 102–112], Е. П. Битюцкую [Битюцкая, 2014, с. 41–55] и др. Понятие «трудная жизненная ситуация» чаще всего используется как объединяющая категория для таких терминов, как экстремальные, кризисные, проблемные, критические и т. п. ситуации [Одинцова, 2008, с. 269–275]. Также проблемой изучения вопроса о «трудной жизненной ситуации» занимались такие исследова-

дователи, как Р. Лазарус [Lasarus, 1984; 1966], описывал подобные ситуации как «повседневные неприятности» А. Каннер [Kanner, 1981]. Такие ситуации определенным образом связаны с опытом человека и с его психологическим реагированием на эти неприятности [Каннер, 1981; Pow, Lee-Baggley, DeLongis, 2016, p. 660–672; Stone, 1984, p. 892–906; Folkman, Lasarus, 1986].

Одним из примеров тяжелых ситуаций является экстремальная ситуация социогенного характера, а именно – военные действия. Так, уже практически десять лет жители Донбасса пребывают в состоянии войны. Наблюдая за специфической поведением людей, проживающих в данном регионе за указанный период времени, мы пришли к выводу, что люди сохраняют способность жить, работать на данной территории, а также выполнять свои обязанности как гражданина страны по поддержке военных и тех, кому особенно сейчас нужна помощь.

Люди, которые на протяжении длительного времени проживают в условиях военного конфликта и переживают разнообразные негативные реакции, такие как стресс, апатия, депрессия, страх, – часто приходят к изменениям в ценностно-смысловой сфере. Жители военных регионов пытаются сохранить те жизненные ориентации и ценности, которые имели для них большое значение на определенном отрезке времени, а если они их утратили – то создают новые [Никиulina, 2022, с. 5–19].

Данные обстоятельства подчеркивают необходимость привлечения широкой научной психологической общественности к проведению исследований, направленных на изучение особенностей формирования жизненных ориентаций;

более глубокого исследования психологических особенностей молодежи в экстремальной социогенной ситуации, актуальность и своевременность разработки психологических рекомендаций или коррекционных программ.

Так, исходя из вышесказанного, мы обозначили целью нашего исследования – диагностику психологических особенностей формирования жизненных ориентаций молодежи, проживающей в экстремальной социогенной ситуации, при разном уровне жизнестойкости. В данной работе исследовались такие категории, как жизнестойкость, базовые убеждения личности, а также ценностные ориентации личности. В результате нашего исследования будет предложена психологическая структура жизненных ориентаций молодежи с разным уровнем жизнестойкости. Для решения поставленной цели и проверки исходных гипотез был применен соответствующий диагностический инструментарий, отвечающий предмету эмпирического исследования.

Эмпирическое исследование проводилось среди студенческой и работающей молодежи. Выборку исследования составляли преимущественно студенты и сотрудники ГОУ ВПО «Горловский институт иностранных языков». В констатирующем эксперименте приняли участие 77 респондентов. Возраст участников исследования находится в интервале от 18 до 35 лет. Выборочную совокупность исследования составили 142 респондента (65 % женщин и 35 % мужчин) в возрасте от 18 до 35 лет, постоянно проживающих на территории Донецкого региона в период ведения боевых действий. Из них 77 человек, которые приняли участие в экспериментальном исследовании, и 65 – которые были задействованы на этапе формирующего эксперимента. Эмпирическое исследование проводилось в период с 2019 по 2022 гг. и включало в себя три этапа:

I. Подготовительный этап (2019–2020 гг.), который заключался в подборе психодиагностических методик и определении выборки исследования;

II. Этап организации и проведения эмпирического исследования (2020–2021 гг.);

III. Этап обработки данных, описания результатов и выводов исследования (2021–2022 гг.).

Методы исследования

Эмпирические данные были получены с применением следующих методик: Шкала базовых убеждений (Р. Янов-Бульман) (в адаптации О. Кравцовой) [Психодиагностика толерантности личности, 2008, с. 65–71]; Методика изучения

личностных ценностей Ш. Шварца (В. Н. Карандашев) [Карандашев, 2004]; Тест жизнестойкости (Д. А. Леонтьев) [Леонтьев, 2006, с. 5–6]; Тест смысложизненных ориентаций (Д. А. Леонтьев) [Леонтьев, 2000].

Для обработки эмпирических данных использовались процедуры с применением пакета статистических программ SPSS, описательная статистика, U-критерий Манна-Уитни для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно [Слепко, 2015, с. 120–136]. Качественный анализ общей структурной организации проводился на основе метода вычисления индексов структурной организации субъектности, разработанного А. В. Карповым [Карпов, 2004, с. 52–54], включающего подсчет индексов когерентности (ИКС), дивергентности (ИДС), организованности структуры (ИОС) субъектности.

Результаты исследования и их обсуждение

Представленный в нашей работе аналитический способ изучения жизненных ориентаций при разном уровне жизнестойкости позволил выделить ряд важных психологических особенностей. В случае нашего исследования феноменом, в котором выражается опыт переживания экстремальных социогенных ситуаций, является жизнестойкость человека. Можно предположить, что разный уровень сформированности жизнестойкости будет по-разному влиять на психологическое содержание системы жизненных ориентаций человека. Сформулированное таким образом предположение позволило нам перейти от аналитического способа изучения жизненных убеждений человека к структурному анализу. Мы предположили, что при разном уровне жизнестойкости организация психологической структуры жизненных ориентаций человека будет иметь качественные различия. С целью решения данной задачи нами была использована методика расчета структурных индексов когерентности (ИКС), дивергентности (ИДС), организованности (ИОС) системы жизненных ориентаций испытуемых с разным уровнем жизнестойкости.

Результаты проведенного структурного анализа жизненных ориентаций при разном уровне жизнестойкости в ситуации экстремальной социогенной ситуации представлены на рисунке 1 и в Таблице 1. На основании этих данных далее опишем психологическую структуру жизненных ориентаций разных групп испытуемых.

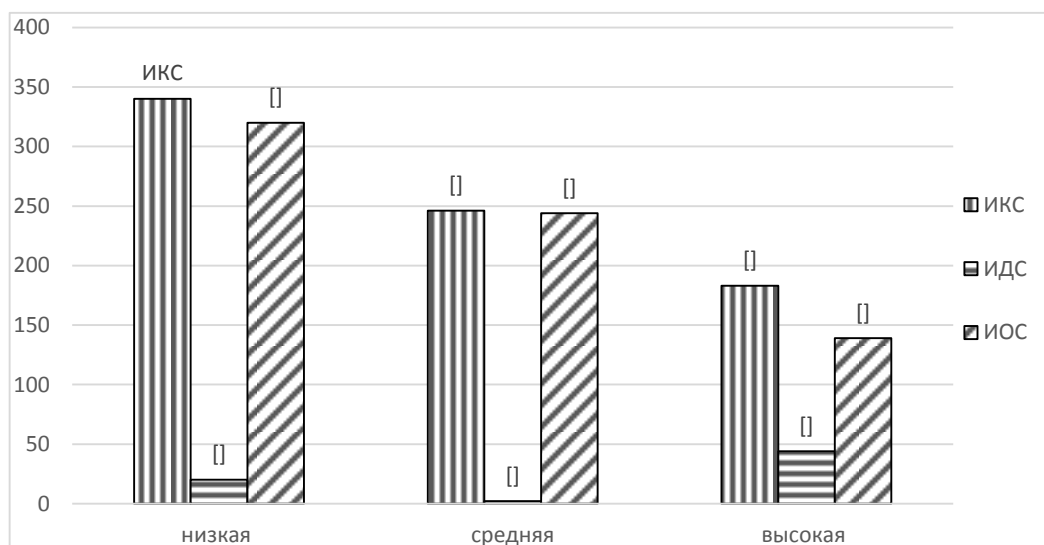


Рис. 1. Психологическая структура жизненных ориентаций при разном уровне жизнестойкости

На основании рисунка 1 мы можем выделить ряд следующих характерных особенностей психологической структуры жизненных ориентаций при разном уровне жизнестойкости.

1. Наблюдается динамика некоторых структурных индексов при построении психологической структуры жизненных ориентаций при возрастании уровня жизнестойкости. Так, индекс когерентности структуры (ИКС) имеет явную тенденцию к понижению, а также и индекс дивергентности структуры имеет, хотя и менее выраженную, но также тенденцию к снижению. Это свидетельствует о том, что по мере возрастания уровня жизнестойкости отчетливо понижается степень когерентности, то есть психологическая структура жизненных ориентаций становится менее организованной, увеличивается степень ее дивергентности, дифференцированности.

2. Отчетливо представлена зависимость обобщенного индекса – индекса организованности структуры (ИОС) – от изменения уровня жизнестойкости. Она также носит закономерный характер и имеет вид прямо пропорциональной зависимости. Следовательно, при возрастании уровня жизнестойкости психологическая структура жизненных ориентаций становится менее организованной.

3. Учитывая особенности этих двух результатов, можно сделать вывод о том, что уровень жизнестойкости является значимой детерминантой формирования психологической структуры жизненных ориентаций. Характер этой детерминации проявляется в обратно пропорциональной зависимости между ними. Следовательно, возрастание уровня жизнестойкости в условиях экстремальной социогенной ситуации сопровожда-

ется значительным снижением степени организованности психологической структуры жизненных ориентаций.

Полученные результаты можно интерпретировать, на наш взгляд, следующим образом.

Возрастание степени организованности психологической структуры жизненных ориентаций у лиц с низким уровнем жизнестойкости свидетельствует о интенсификации процесса функционирования у данной группы испытуемых всей совокупности компонентов системы жизненных ориентаций. Следуя пониманию жизнестойкости как феномена, который «препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых» [Леонтьев, 2006, с. 4], можно сделать следующий принципиальный вывод. Низкая жизнестойкость в экстремальной социогенной ситуации приводит к возрастанию напряженности, неспособности адекватно совладать с ситуацией, к восприятию ее как сверхзначимой для человека. Следствием этого является интенсификация психологических процессов поиска смысла ситуации, смысла нахождения человека в ней, апробация разных убеждений для адекватного совладания с ситуацией, использование системы имеющихся у человека ценностей для принятия ситуации или переработки своего отношения к ней.

Именно ввиду сказанного мы и можем наблюдать на рисунке 1 максимально высокую степень организованности структуры жизненных ориентаций испытуемых, имеющих крайне низкий уровень жизнестойкости. В данном случае показатель организованности говорит не о высоком уровне развития системы жизненных ориен-

таций, а о интенсивных процессах поиска адекватной ситуации системы смысложизненных ориентаций, убеждений и ценностей.

Далее на рисунке 1 мы видим, что с возрастанием уровня жизнестойкости происходит снижение степени организованности психологической структуры жизненных ориентаций. Следуя избранной логике объяснения, мы можем говорить о том, что снижение организованности структуры при возрастании жизнестойкости не является показателем ее более низкого уровня развития. При высокой жизнестойкости в условиях экстремальной ситуации человек имеет непротиворечивую систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. В связи с чем именно она и обеспечивает успешное совладание с экстремальной ситуацией. По всей видимости можно говорить о том, что организованность структуры жизненных ориентаций при высоком уровне жизнестойкости характеризуется оптимальным уровнем развития, не требующим коренной перестройки смысложизненных ориентаций, базовых убеждений, ценностей личности. Это подтверждает идею о том, что чем более жизнестой-

ким является человек, тем он более готов к адекватному реагированию на экстремальную социогенную ситуацию.

Представленные на рисунке 1 данные группы испытуемых со средним уровнем жизнестойкости лишь подтверждают высказанные идеи. При этом можно говорить еще и о том, что взаимосвязь жизнестойкости и системы жизненных ориентаций носит динамический характер. То есть, если процесс возрастания жизнестойкости приближает человека к оптимальному реагированию на экстремальную ситуацию, то снижение жизнестойкости приводит к росту напряженности и необходимости перестройки всей системы жизненных ориентаций человека.

Продолжая характеристику результатов структурного анализа жизненных ориентаций испытуемых с разным уровнем жизнестойкости, необходимо далее перейти к данным, представленным в Таблице 1. Они позволяют конкретизировать психологическое содержание структуры жизненных ориентаций при разной жизнестойкости в условиях экстремальной социогенной ситуации.

Таблица 1.

Психологическая структура жизненных ориентаций при разном уровне жизнестойкости

	Жизнестойкость		
	низкая	средняя	высокая
ИКС	340	246	183
ИДС	20	2	44
ИОС	320	244	139
Базовые компоненты жизненных ориентаций	<p>Смысложизненные ориентации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Цели в жизни. - Процесс жизни. - Результативность жизни. - Локус контроля-Я. - Локус контроля-Жизнь. - Осмысленность жизни. <p>Базовые убеждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Убеждение в благосклонности мира. - Убеждение в наличии удачи, везения в мире. - Вера в то, что в мире больше добра, чем зла. - Убеждение, что мир полон смысла. - Убеждение в ценности собственного «Я». <p>Ценности:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ценность стимуляции. 	<p>Смысложизненные ориентации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Цели в жизни. - Процесс жизни. - Результативность жизни. - Локус контроля-Я. - Осмысленность жизни. <p>Базовые убеждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Убеждение в контролируемости мира. - Убеждение, что мир полон смысла. <p>Ценности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ценность саморегуляции. - Ценность универсализма. 	<p>Смысложизненные ориентации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Локус контроля-Я. - Локус контроля-Жизнь. - Осмысленность жизни. <p>Базовые убеждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Убеждение в благосклонности мира. - Убеждение в доброте людей. - Убеждение в справедливости мира. - Убеждение в контролируемости мира. - Убеждение в самоконтроле. - Вера в то, что в мире больше добра, чем зла. - Убеждение в ценности собственного «Я». <p>Ценности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ценность власти. - Ценность достижений. - Ценность гедонизма. - Ценность стимуляции.

Примечание. ИКС – индекс когерентности системы; ИДС – индекс дивергентности системы; ИОС – индекс организованности системы. Базовые компоненты жизненных ориентаций – жизненные ориентации, вес которых в системе выше среднего веса всех компонентов в системе

Обращаясь к представленному в Таблице 1 показателю базовых компонентов структуры жизненных ориентаций, следует обратить внимание на следующее.

1. Высокая организованность структуры жизненных ориентаций при низкой жизнестойкости обеспечивается максимальной включенностью в структуру смысловых ориентаций и практически полным отсутствием среди базовых компонентов ценностей личности. Это говорит о том, что интенсификация процессов совладания с экстремальной ситуацией (испытываемые с низкой жизнестойкостью) обеспечивается стремлением понять смысл ситуации, свое место в ней, определить значимость ситуации для себя сейчас и в будущем и т. д. Это сопровождается практически полным отсутствием значимых ценностей в структуре жизненных ориентаций. Последнее говорит о том, что у данной группы испытуемых фактически была разрушена система ценностей, на месте которых оказались базовые убеждения. Обобщая, скажем, что ядром структуры жизненных ориентаций людей с низкой жизнестойкостью является поиск смысла жизни в условиях экстремальной социогенной ситуации.

2. Противоположная идея характеризует психологическое содержание жизненных ориентаций группы испытуемых с высоким уровнем жизнестойкости. В Таблице 1 мы видим, что с возрастанием жизнестойкости снижается включенность смысловых компонентов в структуру жизненных ориентаций человека, при этом возрастает включенность в структуру ценностных компонентов личности и ее базовых убеждений. Это говорит о том, что структура жизненных ориентаций людей с высокой жизнестойкостью наполнена стабильными психологическими характеристиками, обеспечивающими человеку адекватное объяснение экстремальной ситуации (совокупность базовых убеждений) и непротиворечивое существование в ней (совокупность ценностей личности).

3. Данные Таблицы 1 подтверждают сформулированные выше идеи о том, что низкая организованность структуры жизненных ориентаций при высокой жизнестойкости не означает неразвитость структуры. Высокая жизнестойкость обеспечивает стабильное и оптимальное восприятие и отношение человека к экстремальной социогенной ситуации. Обеспечивается это сформированными убеждениями и ценностями личности. Отсутствие или слабая выраженность по-

следних является следствием низкой жизнестойкости и более интенсивным функционированием в структуре жизненных ориентаций смысловых компонентов личности.

Заключение

Так, использованные в нашем исследовании феномены смысловых ориентаций, базовых убеждений и ценностей личности представляют собой целостную систему ценностно-ориентационных характеристик человека. Функциональный характер этой системы определяется тем, что в условиях экстремальной социогенной ситуации отношение к ней и к себе в данной системе регулируется сформированными у человека ценностно-ориентационными убеждениями и представлениями, установками и взглядами. Именно поэтому сложно говорить о том, что отношение к экстремальной социогенной ситуации – это совокупность каких-либо более или менее значимых ценностей человека; вернее будет говорить о том, что отношение к экстремальной ситуации – это система убеждений и ценностей, регулирующая поведение человека в ней. Так, нами были сделаны следующие выводы: низкий уровень жизнестойкости в экстремальной социогенной ситуации приводит к возрастанию напряженности, неспособности адекватно совладать с ситуацией, к восприятию ее как сверхзначимой для человека. Следствием этого является интенсификация психологических процессов поиска смысла ситуации, смысла нахождения человека в ней, апробация разных убеждений для адекватного совладания с ситуацией, использование системы имеющихся у человека ценностей для принятия ситуации или переработки своего отношения к ней. Организованность структуры жизненных ориентаций при высоком уровне жизнестойкости характеризуется оптимальным уровнем развития, не требующим коренной перестройки смысловых ориентаций, базовых убеждений, ценностей личности. Это подтверждает идею о том, что чем более жизнестойким является человек, тем он более готов к адекватному реагированию на экстремальную социогенную ситуацию. Также отметим, что если процесс возрастания жизнестойкости приближает человека к оптимальному реагированию на экстремальную ситуацию, то снижение жизнестойкости приводит к росту напряженности и необходимости перестройки всей системы жизненных ориентаций человека. Таким образом, ядром

структуры жизненных ориентаций людей с низкой жизнестойкостью является поиск смысла жизни в условиях экстремальной социогенной ситуации. Структура жизненных ориентаций людей с высокой жизнестойкостью наполнена стабильными психологическими характеристиками, обеспечивающими человеку адекватное объяснение экстремальной ситуации и непротиворечивое существование в ней. Высокий уровень жизнестойкости является залогом стабильного и оптимального восприятия и отношения человека к экстремальной социогенной ситуации. Обеспечивается это сформированными убеждениями и ценностями личности. Отсутствие или слабая выраженность последних является следствием низкой жизнестойкости и более интенсивным функционированием в структуре жизненных ориентаций смысловых компонентов личности. Поэтому мы считаем важным развивать жизнестойкость, которая является определенным потенциалом личности, интегральной способностью к социально-психологической адаптации на основании динамики смысловой саморегуляции.

Библиографический список

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–18.
2. Битюцкая Е. В. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией / Е. В. Битюцкая, Е. А. Баханова, А. А. Корнеев // Национальный психологический журнал. 2015. №2(18). С. 41–55.
3. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. Москва : Российское педагогическое агентство, 1998. 263 с.
4. Василюк Ф. Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система. Санкт-Петербург : Питер, 2023. 448 с.
5. Данилова Е. Е. Методика изучения фрустрационных реакций у детей // Иностранная психология. 1996. № 6. С. 69–81.
6. Карандашев В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 70 с.
7. Карпов А. В. Метасистемная организация уровней структур психики. Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. 504 с.
8. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. Москва : Смысл, 2006. 63 с.
9. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. Москва : Смысл, 2000. 18 с.
10. Муздыбаев К. К. Стратегия совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1, № 2. С. 102–112.
11. Никулина А. А. Влияние ситуации длительного вооруженного конфликта на формирования жизненных и ценностных ориентаций личности // Международный журнал медицины и психологии. 2022. Т. 5, № 8. С. 15–19.
12. Одинцова М. А. Психология жертвы или «мертвая жизнь» // Седьмая волна психологии. Вып. 3 / под ред. В. В. Козлова, Н. А. Качановой. Ярославль ; Минск : МАПН ; ЯрГУ, 2008. С. 269–275.
13. Олейник О. Ю. Взаимосвязь уровня социально-психологической адаптированности с защитно-совладающим поведением студентов / О. Ю. Олейник, Н. Е. Коренкова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2010. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-urovnya-sotsialno-psihologicheskoy-adaptirovannosti-s-zaschitno-sovladayuschim-povedeniem-studentov> (дата обращения: 04.01.2024 г.).
14. Психодиагностика толерантности личности / под ред. Л. А. Солдатовой, М. А. Шайгеровой. Москва : Смысл, 2008. 172 с.
15. Слепко Ю. Н. Анализ данных и интерпретация результатов психологического исследования : учебное пособие. 2 изд-е, испр. и доп. / Ю. Н. Слепко, Т. В. Ледовская, А. Э. Цымбалюк. Ярославль : РИО ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2015. 164 с.
16. Folkman S. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes / Susan Folkman, Richard S. Lazarus, Christine Dunkel Schetter, Anita DeLongis, Rand Gruen // Journal of Personality and Social Psychology. 1986. Vol. 50. №. 5. P. 992–1003.
17. Folkman S. Translating coping theory into an intervention / Susan Folkman, Margaret Chesney, Leon McKusick, Gail Ironson, David S. Johnson, Thomas J. Coates // The social context of coping. New York: Plenum Press, 1991. P. 239–260.
18. Kanner A. D. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events / A. D. Kanner, J. C. Coyne, C. Schaefer, R. S. Lazarus // J. Behav. Med. 1981. № 4. P. 1–39.
19. Lazarus R. S. Stress, appraisal and coping / Richard S. Lazarus, Susan Folkman. New York: Springer Publishing Company, 1984. 470 p.
20. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / Richard S. Lazarus. New York, 1966. 490 p.
21. Pow J. Threats to communion and agency mediate associations between stressor type and daily coping / Jessie Pow, Dayna Lee-Baggley, Anita DeLongis // Anxiety, Stress, & Coping. 29(6). P. 660–672.
22. Stone A. A. New measure of daily coping: Development and preliminary results / A. A. Stone, J. M. Neale // J. of personality and social psychology. 1984. Vol. 46. №. 4. P. 892–906.

Reference list

1. Ancyferova L. I. Lichnost' v trudnyh zhiznennyh usloviyah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaja zashhita = Personality in difficult life conditions: rethinking, transforming situations and psychological protection // *Psihologicheskij zhurnal*. 1994. T. 15, № 1. S. 3–18.
2. Bitjuckaja E. V. Modelirovanie processa sovladanija s trudnoj zhiznennoj situaciej = Modeling the process of coping with a difficult life situation / E. V. Bitjuckaja, E. A. Bahanova, A. A. Korneev // *Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal*. 2015. №2(18). S. 41–55.
3. Burlachuk L. F. Psihologija zhiznennyh situacij = Psychology of life situations : uchebnoe posobie / L. F. Burlachuk, E. Ju. Korzhova. Moskva : Rossijskoe pedagogicheskoe agentstvo, 1998. 263 s.
4. Vasiljuk F. E. Ponimajushhaja psihoterapija kak psihotekhnicheskaja sistema = Understanding psychotherapy as a psychotechnical system. Sankt-Peterburg : Piter, 2023. 448 s.
5. Danilova E. E. Metodika izuchenija frustracionnyh reakcij u detej = Methodology for studying frustration reactions in children // *Inostrannaja psihologija*. 1996. № 6. S. 69–81.
6. Karandashev V. N. Metodika Shvarca dlja izuchenija cennostej lichnosti: koncepcija i metodicheskoe rukovodstvo = Schwartz's methodology for studying personality values: concept and methodological guidance. Sankt-Peterburg : Rech', 2004. 70 s.
7. Karpov A. V. Metasistemnaja organizacija urovnevnyh struktur psihiki = Metasystem organization of level structures of the psyche. Moskva : Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2004. 504 s.
8. Leont'ev D. A. Test zhiznestojkosti = Resilience test / D. A. Leont'ev, E. I. Rasskazova. Moskva : Smysl, 2006. 63 s.
9. Leont'ev D. A. Test smyslozhiznennyh orientacij = (SZhO) Test of meaningful orientations. 2-e izd. Moskva : Smysl, 2000. 18 c.
10. Muzdybaev K. K. Strategija sovladanija s zhiznennymi trudnostjami: teoreticheskij analiz = Coping strategy: theoretical analysis // *Zhurnal sociologii i social'noj antropologii*. 1998. T. 1, № 2. C. 102–112.
11. Nikulina A. A. Vlijanie situacii dlitel'nogo vooruzhennogo konflikta na formirovanija zhiznennyh i cennostnyh orientacij lichnosti = The influence of the situation of a long armed conflict on the formation of life and value orientations of the individual // *Mezhdunarodnyj zhurnal mediciny i psihologii*. 2022. T. 5, №8. S. 15–19.
12. Odincova M. A. Psihologija zhertvy ili «mertvaja zhizn» = Victim psychology or «dead life» // *Sed'maja volna psihologii*. Vyp. Z / pod red. V. V. Kozlova, N. A. Kachanovoj. Jaroslavl' ; Minsk : MAPN ; JarGU, 2008. S. 269–275.
13. Olejnik O. Ju. Vzaimosvjaz' urovnja social'no-psihologicheskoy adaptirovannosti s zashhitno-sovladajushhim povedeniem studentov = Correlation of the level of social and psychological adaptation with the protective and coping behavior of students / O. Ju. Olejnik, N. E. Korenkova // *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta*. Serija: Pedagogika. Psihologija. Sociokinetika. 2010. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvjaz-urovnya-sotsialno-psihologicheskoy-adaptirovannosti-s-zaschitno-sovladayuschim-povedeniem-studentov> (data obrashhenija: 04.01.2024 g.).
14. Psihodiagnostika tolerantnosti lichnosti = Psychodiagnosis of personality tolerance / pod red. L. A. Soldatovoj, M. A. Shajgerovoj. Moskva : Smysl, 2008. 172 s.
15. Slepko Ju. N. Analiz dannyh i interpretacija rezul'tatov psihologicheskogo issledovanija = Data analysis and interpretation of psychological study results : uchebnoe posobie. 2 izd-e, ispr. i dop. / Ju. N. Slepko, T. V. Ledovskaja, A. Je. Cymbaljuk. Jaroslavl' : RIO JaGPU im. K. D. Ushinskogo, 2015. 164 c.
16. Folkman S. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes / Susan Folkman, Richard S. Lazarus, Christine Dunkel Schetter, Anita DeLongis, Rand Gruen // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. Vol. 50. №. 5. P. 992–1003.
17. Folkman S. Translating coping theory into an intervention / Susan Folkman, Margaret Chesney, Leon McKusick, Gail Ironson, David S. Johnson, Thomas J. Coates // *The social context of coping*. New York: Plenum Press, 1991. P. 239–260.
18. Kanner A. D. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events / A. D. Kanner, J. C. Coyne, C. Schaefer, R. S. Lazarus // *J. Behav. Med.* 1981. № 4. P. 1–39.
19. Lasarus R. S. Stress, appraisal and coping / Richard S. Lasarus, Susan Folkman. New York: Springer Publishing Company, 1984. 470 p.
20. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / Richard S. Lasarus. New York, 1966. 490 p.
21. Pow J. Threats to communion and agency mediate associations between stressor type and daily coping / Jessie Pow, Dayna Lee-Baggley, Anita DeLongis // *Anxiety, Stress, & Coping*. 29(6). P. 660–672.
22. Stone A. A. New measure of daily coping: Development and preliminary results / A. A. Stone, J. M. Neale // *J. of personality and social psychology*. 1984. Vol. 46. №. 4. P. 892–906.

Статья поступила в редакцию 15.04.2024; одобрена после рецензирования 21.05.2024; принята к публикации 20.06.2024.

The article was submitted 15.04.2024; approved after reviewing 21.05.2024; accepted for publication 20.06.2024.